

蕃茄你真——「紅」

聽說蕃茄，中國大陸稱西番柿，在臺灣正紅遍半邊天，舉凡飲料、化妝品、健康食品，只要一沾上蕃茄紅素的名字，就可大賣特賣，擋不住的一股熱潮。

記得小時候在臺灣，蕃茄是物美價廉的好食品，一塊錢當時可買上好幾斤，小孩大半生吃，大人當作菜用。在南部的路邊攤，用薑末、甘草、醬油、糖粉配出一種特殊口味的沾料，同蕃茄一起吃，那齒縫留香的美好感覺，至今依然緬念，回臺灣定再去吃一大盤。

蕃茄紅素確實是好東西，早在幾十年前就發現義大利人罹患攝護腺癌的比率比較低，可能與食物中所加的蕃茄、蕃茄醬有關。經研究又得到煮過的蕃茄食品和濃縮的蕃茄醬效果更好的結果，當時不明其因，現在知道了。因為 Lycopene 為脂溶性，且其在食物中的含量甚低，所以要煮熟濃縮，效果才易於顯現。

蕃茄紅素 (Lycopene) 原屬 Carotenoids 類胡蘿蔔素，但其有不同於 Carotenoids 的環狀鏈結構，而呈開鏈式結構，就是因為這點不同，使其有特別的功能和作用，其抗氧化能力為胡蘿蔔素的二倍，維他命 E 的八十至一百倍，能消除疾病的元凶——自由基，減少心臟血管疾病的發生，並有優先聚積在攝護腺、乳房、胰臟等器官的特性而發揮作用，尤其是對退化性的疾病、癌症等更有幫助，如攝護腺癌、子宮頸癌、大腸癌、胃癌、食道癌等。Carotenoids 這類的色素營養，有許多是可以吸收和過濾陽光照射的傷害，如金花素 (Lutein)、玉米黃質素 (Zeaxanthin)，可以過濾藍色光線和短譜紫外光的傷害，同理 Lycopene 也可以應用在化妝品上，來保護嬌嫩皮膚的老化和傷害。

蕃茄、草莓、紅色葡萄柚、西瓜等皆含蕃茄紅素，但含量都很低微，如果要從食物中獲得，一天得吃上好幾個蕃茄並長期使用，從中醫的角度而言，這些食物又太過涼冷，不能太多。由健康產品 (Health Supplement) 來補充是比較快速有效的方法。

在本刊 1/4 和 1/11 二篇「談談眼睛的特別營養」文中，就曾建議多食用濃豔富色彩的蔬菜水果，他們的色素營養能保護您的眼睛，延緩老化，抗癌，使您不致四十未到，而髮蒼蒼，視茫茫，齒牙動搖，別忘了，多吃蕃茄、生菜蔬果，或每天兩粒 Lycopene。有攝護腺增生或攝護腺癌的朋友尤其需要，它將讓您獲益非淺，「勇」！